

PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ  
PRACTICĂ APLICATĂ**  
**MODUL 2 - online**

26 martie, 2, 9, 16 aprilie 2023

14, 21, 28 mai, 4 iunie 2023

Înscrieri: [nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

**MODUL 2**  
**PREZENTAREA 4**

**AURORA NICOLAE**



## Grăsimile/lipidele

Grăsimile se digeră și se metabolizează **lent** și aduc o cantitate mare de energie.

Grăsimile asigură pe o perioadă lungă de timp atât sațietatea cât și un nivel energetic constant.

Grăsimile conferă rezistență la efort de lungă durată.

Deloc întâmplător, cei cu o structură *kapha* (fapt cunoscut în Ayurveda) sunt caracterizați de rezistență mare la efort; oamenii cu această tipologie au depozitele de grăsimi cele mai multe raportat la celelalte două tipologii.

**Organismul nostru face rezerve pentru perioadele de inaniție sau pentru cele în care avem nevoie de efort mare și găsim resurse de hrană foarte limitate.**





## Grăsimile/lipidele

Grăsimile sunt compuși chimici în care există lanțuri de atomi de carbon și atomi de hidrogen în care se combină anumite substanțe.

Se combină într-un mod foarte variat acizi grași cu anumiți alcooli - așa-zisa esterificare a acizilor grași cu anumiți alcooli.

Aceste lanțuri de carbon sunt diferit structurate și, tocmai de aceea, există o mare complexitate în alcătuirea grăsimilor.

Toate grăsimile sunt insolubile în apă.

Dozarea trigliceridelor din sângele circulant ne arată dacă avem sau nu grăsimi excedentare care ne pot face rău, ne pot îmbolnăvi.







PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
 PRACTICĂ APLICATĂ  
 online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



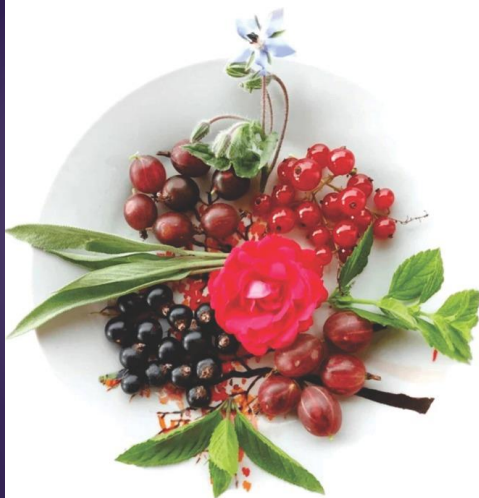
## Categorii de grăsimi/lipide

- **simple:** trigliceride (cele mai răspândite), steride (intră în constituția hormonilor și vitaminelor din trupul nostru), ceride (se găsesc, de exemplu, în ceara de albine, în lanolină sau pe învelișul, pe pătura ceroasă a unor fructe), etolide (au funcție de alcool și funcție acidă).
- **complexe:** fosfolipide - joacă roluri foarte complexe cu rol constructor. De exemplu, ele alcătuiesc membranele celulare.

Din punct de vedere al provenienței grăsimile sunt:

- de origine vegetală
- de origine animală





## Categorii de grăsimi/lipide

În funcție de prezența fosforului, sunt grăsimi:

- **fosforate** : lecitinele (în gălbenușul de ou, dar și în creierul uman și animal), cefalinele (sunt prezente specific în creier), sfingomielinele (se află în splină, în ficat, în celulele nervoase);
- **nefosforate**: cerebrozidele (prezente îndeosebi în substanța nervoasă), sulfatidele, lipoproteinele (o combinație de grăsimi cu proteine, acestea fiind forma de transport plasmatic a lipidelor prin asociere cu proteine)





## Componentele de bază ale lipidelor pot fi privite și din perspectiva rolului lor

**Colesterolul** este un alcool policiclic complex ce se găsește în țesuturile animale ca atare, îndeosebi în lipoproteinele membranelor celulare.

**Acizii grași** sunt compuși cu lanțuri de carbon care diferă între ei prin lungimea lanțului și prin gradul de saturare. Acizii grași sunt saturați, nesaturați sau polinesaturați.

Nicio grăsime naturală nu este compusă exclusiv din acizi grași saturați sau nesaturați; de regulă, e vorba de proporții.





## Categorii de grăsimi/lipide

Din punct de vedere al capacității de a fi sintetizate de propriul trup:

- **grăsimi neesențiale**;
- **grăsimi esențiale** - nu pot fi sintetizate de către trup, fiind astfel obligatoriu să le luăm din surse exterioare.

Din punct de vedere al modului de obținere:

- o prelucrare industrială a unor surse din care se obțin o anumită categorie de grăsimi cu o calitate specifică;
- o prelucrarea simplă, brută, primară din care obținem altă calitate a grăsimilor.







## Rolul grăsimilor/lipidelor în organism

- **structural** (membranele celulelor sunt alcătuite din anumite tipuri de grăsimi), pentru că fac parte din diverse părți ale trupului nostru (forme speciale de grăsimi de care avem nevoie);
- de **strat de protecție** pentru organele interne, pentru a nu fi expuse șocurilor și loviturilor.

**Deloc întâmplător, în trupul nostru cea mai potentă fabrică este fabrica de grăsimi.**

Putem fabrica grăsime: din grăsimea propriu-zisă pe care o mâncăm, din carbohidrații pe care îi consumăm, din metabolizarea proteinelor și transformarea lor în grăsimi; excedentul, de altfel, în astfel de substanțe se transformă.







## Rolul grăsimilor/lipidelor în organism

**Celulele grase au o capacitate foarte mare de a îngloba în ele o cantitate chiar foarte mare de grăsimi.**

Se estimează că avem cu toții la naștere un anumit număr prestabilit de celule grase care variază de la o persoană la alta și ne dau o formă normală, armonioasă a trupului.

Grăsimile din trupul nostru au și o capacitate aparte de a lega de ele anumiți produși toxici, fapt care creează un tampon.

Atunci când hrana noastră conține și o cantitate mare de toxine, vom avea depozite de grăsime asociate cu toxine, care nu se corelează întotdeauna cu un trup corpolent.





## Rolul grăsimilor/lipidelor în organism

Grăsimile sunt compuși „de pornire” în sinteza unor substanțe indispensabile organismului: steroli, tocoferoli, prostaglandine, deci substanțe cu rol esențial.

Colesterolul este un precursor al vitaminei D, de care avem o nevoie foarte mare, precum și un precursor al hormonilor steroidici.

Uleiurile pe care le consumăm în cantitatea potrivită reprezintă solvenți importanți ai vitaminelor așa-zis liposolubile, vitamine care nu pot fi asimilate decât dacă sunt dizolvate într-un mediu gras: vitaminele A, D, E, F și K.

Cel mai frecvent optăm pentru grăsimi în alimentație nu pentru că ne-am fi calculat nevoile, ci pentru că grăsimile îmbunătățesc savoea preparatelor la care sunt adăugate.





## Grăsimea subcutanată și grăsimea viscerală

Conglomerarea de celule de rezervă (celule grase) din stratul de sub piele, care poate fi chiar măsurată, este stratul de grăsime de la suprafață.

Mai există comasări de celule grase în jurul diferitelor organe.

În situația ființelor umane care sunt slabe trupește, apărând ca fiind structuri *vata* (*vata-prakriti*), așa cum se indică în Ayurveda, uneori la analizele de laborator se constată că sângele lor (*rakta*) conține o cantitate anormal de mare de trigliceride. Asemenea situații nu sunt chiar rare sau puține la număr, fiind mai periculoase pentru că nu atrag atenția decât dacă se fac niște analize și se constată o compoziție anormală a sângelui.







## Grăsimea subcutanată și grăsimea viscerală

În primul modul au fost oferite elemente importante de evaluare prin mai multe tipuri de măsurători. Grăsimea viscerală se depune în zona abdomenului, pentru a fi prima solicitată în caz de lipsă energetică. Astfel va fi obținută energie cu minim de consum pentru transport. Grăsimile ingerate devin energie proporțional cu nevoile noastre de energie. Grăsimile ingerate se depun ca grăsime în trup doar dacă nu sunt metabolizate prin ardere. Dacă mâncăm simultan o cantitate mare de dulce (carbohidrați) și de grăsimi, aportul pe ansamblu va depăși nevoile noastre, trupul va arde carbohidrații și va depune grăsimile.





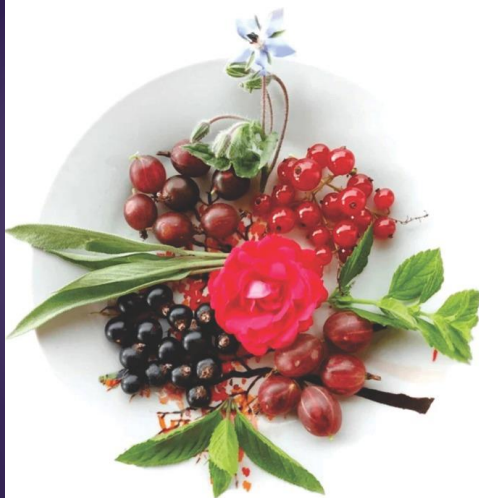
## Calitatea grăsimilor - importanța procesului de extragere corectă a grăsimilor

Deși lipidele sunt factori importanți pentru structura și funcționarea corectă a organismului, dacă intervenim într-un mod nesănătos asupra lor acestea devin, mai mult decât toți ceilalți macronutrienți, factori de boală.

Aceste uleiuri folosite în hrana noastră, lăsând la o parte faptul că sunt grăsimi într-o formă concentrată, își modifică foarte ușor structura prin procesul de extragere, de fabricație.

Tocmai de aceea, cele mai bune pentru noi sunt uleiurile obținute prin metodele cele mai puțin invazive, presarea la rece fiind optimă din acest punct de vedere.





## Calitatea grăsimilor - importanța duratei de păstrare a grăsimilor

Expunerea la aer și la lumină transformă grăsimile în factori de boală pentru că, odată ce sunt oxidate, ele acționează în trupul nostru ca niște **radicali liberi**.

Radicalii liberi sunt alcătuiți din molecule la care există o „foame” după un electron care să le completeze microstructura. Și atunci, acestea smulg electronii de la alte structuri chimice, de la alte elemente care sunt părți structurale în noi. Dacă radicalii liberi nu găsesc în trupul nostru substanțe disponibile să le ofere electronul necesar fără ca ele să devină periculoase, atunci acestea extrag din structurile constitutive ale țesuturilor noastre, care devin astfel bolnave.







## Calitatea grăsimilor - importanța duratei de păstrare a grăsimilor

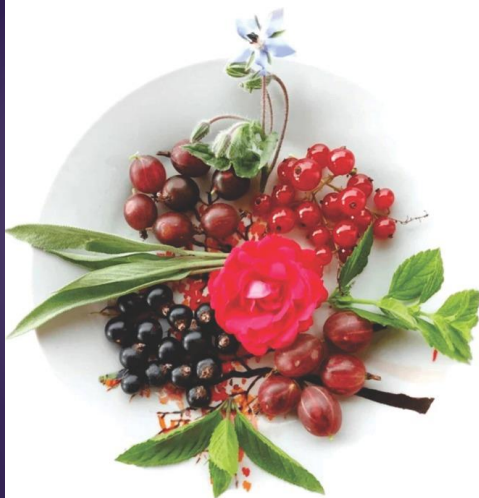
Inclusiv în trupul nostru grăsimile au o dominantă acidă (deoarece conțin acizi grași), ca și proteinele, prin urmare ele interacționează chiar dacă par inerte și protectoare.

### **Calitatea grăsimilor contează foarte mult.**

Un factor de calitate este ca ele să fie obținute printr-o metodă cât mai simplă, astfel ca să nu altereze structura acizilor grași.

Alt factor este să nu fie păstrate foarte mult timp. Metodele industriale alterează în mod grav calitatea acestor uleiuri, dat fiind faptul că se obțin prin extracție la temperaturi mari și sunt supuse la oxidare.





## Calitatea grăsimilor - importanța duratei de păstrare a grăsimilor

Cele mai bune grăsimi pentru noi sunt obținute din semințele măcinate fin, proaspăt, care nu au fost supuse la niciun proces și care sunt, uneori, un pic mai greu de digerat pentru că sunt mai complexe (ele conțin și carbohidrați, și proteine).

Se recomandă metoda pentru extragerea uleiului folosind o presă de casă care face cantități mici, pentru că nu e bine să le păstrăm mult.

Vom păstra acele uleiuri câteva zile, o săptămână maxim. Le punem într-o sticlă închisă la culoare, astupată bine cu dop și pusă în frigider.

Astfel ne asigurăm de păstrarea calității acestor grăsimi care sunt, după cum vedeți, structurale și terapeutice.





Vă invităm să consultați **documentația** pentru  
folosirea „**Calculatorului online pentru  
valorile nutriționale ale diferitelor alimente**”  
de pe site-ul [ayushcell.ro](http://ayushcell.ro)







## Alimente si valori nutritionale

in seminte

☒ Căutare după text  
☐ Căutare cuvânt complet

### Valori Nutriționale

Total 3 produse

Info	Aliment	Calorii	Proteine	Lipide	Carbohidrati	Fibre	Cantitate(g)	
	Fibre din seminte de canepa Canah	149.4	19.6	5.0	65.5	63.5	<input type="text" value="0"/>	<input type="button" value="Adaugă"/>
	Ulei din seminte de canepa	857.0	0.0	99.3	0.0	0.0	<input type="text" value="0"/>	<input type="button" value="Adaugă"/>
	Ulei din seminte de in	884.0	0.0	100.0	0.0	0.0	<input type="text" value="0"/>	<input type="button" value="Adaugă"/>

Pagina 1 din 1

### Rezultate selectie

Nr.	Aliment	Calorii	Proteine	Lipide	Carbohidrati	Fibre	Cantitate(g)	Sterge
1	Seminte in NaturTierra	273.0	11.0	19.0	14.5	13.65	50	<input type="button" value="Șterge"/>
2	Seminte decorticate de canepa Canah	257.0	15.0	20.5	7.5	4.65	50	<input type="button" value="Șterge"/>
3	Ulei de cocos	431.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50	<input type="button" value="Șterge"/>
4	Nuci	327.5	6.9	31.05	8.6	1.7	50	<input type="button" value="Șterge"/>
5	Caju	276.5	9.0	22.0	15.0	1.5	50	<input type="button" value="Șterge"/>
6	Seminte de floarea soarelui	291.0	9.65	24.9	12.05	5.55	50	<input type="button" value="Șterge"/>
<b>Total</b>		<b>1856.0</b>	<b>51.6</b>	<b>167.5</b>	<b>57.7</b>	<b>27.1</b>	<b>300</b>	



PROGRAM DE PREGĂTIRE  
**NUTRIȚIE AYURVEDICĂ**  
PRACTICĂ APLICATĂ  
online

ÎNSCRIERI:  
[nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:  
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ  
PRACTICĂ APLICATĂ**  
**MODUL 2 - online**

26 martie, 2, 9, 16 aprilie 2023

14, 21, 28 mai, 4 iunie 2023

Înscrieri: [nutritie.amnromania.ro](mailto:nutritie.amnromania.ro)  
[ayushcellromania@gmail.com](mailto:ayushcellromania@gmail.com)

